

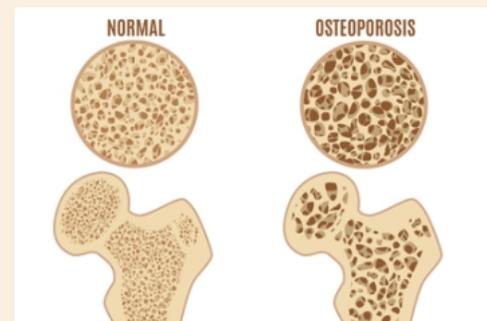
Salud De Huesos

Hoja Informativa De Nutrición



Importancia De La Salud De Huesos

Se ha demostrado que las personas que viven con el VIH tienen baja masa y baja densidad mineral de huesos. Estas condiciones resultan en débiles y quebradizos huesos que son más propensos a romperse. Puede mejorar la salud de tus huesos a través de los alimentos que consume y con ejercicio regular.



Calcio, Vitamina D, Fósforo

Estos son necesarios para mantener los huesos fuertes y saludable. Consuma alimentos ricos en estos nutrientes todos los días para prevenir la pérdida ósea y mantener la salud ósea.



Calcio: Recomendado Diariamente Para Adultos De 19 a 50 Años 1000 mg Por Día

Alimento	Tamaño De La Porción	Calcio
Cereales Fortificados	1/2 - 1 1/3 taza	1000 mg
Quesos	1 - 1 1/2 taza	306-669 mg
Yogur	1 taza	452 mg
Jugo De Naranja Fortificado	1 taza	349 mg
Leche De Soya Fortificada	1 taza	299 mg
Leche De Almendras, Sin Azúcar	1 taza	442 mg

*Las mujeres de 51 años de edad y mayores deben aumentar su dosis a 1200 mg por día.

Vitamina D: Ingesta Diaria Recomendada Para Adultos Edad 19 hasta 70 Es 600IU

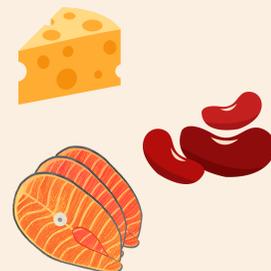
Alimento	Tamaño De La Porción	Vitamina D
Pescado: Salmon, Atun	3 oz	154-447 IU
Leche Fortificada	1 taza	115 IU
Cereales Fortificados	1 taza	100 IU
Jugo De Naranja Fortificado	3/4 - 1 taza	100 IU
Huevos (Vitamina D En La Yema)	1 huevo grande	41 IU
Leche De Soya	1 taza	119 IU
Champiñones Crudos	1 taza	114 - 1110 IU

5-30 minutos de exposición al sol entre las 10 a. m. y las 3 p. m. dos veces por semana en la cara, brazos, piernas o espalda sin protector solar puede ayudar a cumplir con su requerimiento de vitamina D. Las personas con exposición solar limitada deben incluir buenas fuentes de vitamina D en su dieta o tomar un suplemento para alcanzar los niveles recomendados de ingesta. Verifique con su médico con respecto a los niveles de vitamina D ya que ciertos medicamentos de VIH parecen reducir los niveles de vitamina D.



Fósforo: Ingesta Diaria Recomendada Para Adultos De 19 a 70 Años Es De 700 mg Por Día

Alimento	Tamaño De La Porción	Fósforo
Pescado: Salmón, Halibut, Lenguado	medio filete	196 - 456 mg
Queso	2 tazas	303 - 450 mg
Semillas De Girasol	1/4 taza	370 mg
Leche y Yogur	8 oz	356 mg
Frijoles	1 taza	202-216 mg
Pechuga De Pollo	1/2 pechuga de pollo	196 mg



La deficiencia de fósforo no es una preocupación en la dieta estadounidense. Sin embargo, hable con un médico si usted están en una restricción de fósforo.

Actividad Física

La actividad física regular es una parte importante de la salud ósea. Los huesos se vuelven más fuertes cuanto más los usas. Las siguientes actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular pueden ayudar a mantener los huesos fuerte:

- Caminar y/o Correr
- Bailar
- Fútbol
- Tenis
- Levantamiento De Pesas



Los adultos deben hacer por lo menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada por semana y músculo actividades de fortalecimiento al menos 2 días a la semana. Puede dividir su actividad en partes más pequeñas trozos de tiempo. Trate de ir por 10 minutos a paso ligero caminar, 3 veces al día, 5 días a la semana.

Recordemos...

- Consuma alimentos ricos en calcio, vitamina D y fósforo diariamente
- Hable con su médico acerca de los suplementos si no esta obteniendo suficiente de estos nutrientes de los alimentos
- Participe en actividades físicas regularmente enfocando en actividades con pesas
- Limite las bebidas alcohólicas a menos de dos tragos al día
- Evita fumar

Alcohol y Fumar

El alcohol y el fumar pueden afectar negativamente la salud de los huesos y aumentar el riesgo de fracturas óseas. Regularmente tener más de dos bebidas alcohólicas al día aumenta el riesgo de adelgazamiento de huesos (osteoporosis) porque el alcohol puede interferir con su capacidad para absorber calcio. Una “bebida” son 12 oz de cerveza, 8 oz de licor de malta, 5 oz de vino, o 1.5 oz (un shot) de alcohol destilado de 80 grados licores. Fumar también es un riesgo factor para la osteoporosis y fracturas de huesos. Cuanto más tiempo hayas sido un fumador y cuantos mas cigarrillos fuma, mayor es su riesgo de fracturas en la vejez.

Para Mas Informacion:

 Ehlana Nelson MS, RD

 enelson@aplahealth.org

 213-201-1556